

普台高中114年5月26日至6月1日 膳食菜單暫定表

日期 星期	5月26日			5月27日			5月28日			5月29日			5月30日			5月31日		
星期	五			六			六			六			六			六		
西式早餐	飲品	麥香奶茶	大麥仁、奶粉	若羹湯	素若羹、大白菜、筍絲、紅K絲、黑木耳絲、金針菇	芋頭西米露	芋頭、西谷米、奶粉	筍香鹹粥	米、鮮筍、高麗菜、鮮香菇、玉米粒、芹菜	阿華田	阿華田、奶粉	豆漿	豆漿		紅茶	紅茶包		
	主食	牛角可頌西式燒餅	牛角可頌西式燒餅	古早味炒麵	油麵、紅K絲、豆芽菜、高麗菜、碎干丁	白麥吐司	白麥吐司	紅豆包	紅豆包(小)	沙拉堡	沙拉堡	高麗菜包	高麗菜包(大)		芝麻堡	芝麻堡		
	主菜	玉米干丁炒蛋 玉米炒干丁	蛋、干丁、玉米粒、紅K丁	角螺滷冬瓜	角螺、冬瓜、香菇	水煮蛋茶鵝	蛋茶鵝	綜合滷味	黑豆干、海帶結、玉米段、百頁豆腐	洋芋熟狗蛋沙拉 洋芋熟狗沙拉	馬鈴薯、蛋、玉米粒、素火腿、沙拉醬、熟狗	菜脯炒蛋 菜脯炒干丁	菜脯、蛋、碎干丁		照燒素排	素排、白芝麻		
	副菜	楓糖漿	楓糖漿	牛蒡絲	牛蒡絲	藍莓醬	草莓醬	蜜豆羹	豆羹	起司片	起司片	青醬義大利麵	義大利麵、九層塔、火腿、白花菜		千島醬	番茄醬、美乃滋		
	副菜	起司片	起司片	炒青菜	青菜菜、薑絲	炒鵪白菜	鵪白菜、薑絲	炒油菜	油菜、薑絲	炒小黃瓜	小黃瓜、鮮香菇、紅K	鮮菇菜豆	長豆、鮮香菇		炒青花菜	青花菜		
中式早餐	飲品	麥香奶茶	大麥仁、奶粉	若羹湯	素若羹、大白菜、筍絲、紅K絲、黑木耳絲、金針菇	芋頭西米露	芋頭、西谷米、奶粉	筍香鹹粥	米、鮮筍、高麗菜、鮮香菇、玉米粒、芹菜	阿華田	阿華田、奶粉	豆漿	豆漿		紅茶	紅茶		
	主食	奶皇包	奶皇包(大)	古早味炒麵	油麵、紅K絲、豆芽菜、高麗菜、碎干丁	芋泥包	芋泥包(大)	紅豆包	紅豆包(小)	無糖布丁饅頭	無糖布丁饅頭	高麗菜包	高麗菜包(大)		芋泥包	芋泥包(大)		
	主菜	玉米干丁炒蛋 玉米炒干丁	蛋、干丁、玉米粒、紅K丁	角螺滷冬瓜	角螺、冬瓜、香菇	水煮蛋茶鵝	蛋茶鵝	綜合滷味	黑豆干、海帶結、玉米段、百頁豆腐	洋芋熟狗蛋沙拉 洋芋熟狗沙拉	馬鈴薯、蛋、玉米粒、素火腿、沙拉醬、熟狗	菜脯炒蛋 菜脯炒干丁	菜脯、蛋、碎干丁		照燒素排	素排、白芝麻		
	副菜	起司片	起司片			醬爆干丁	青椒、甜椒、豆干	蜜豆羹	豆羹	起司片	起司片	紅燒芋頭	芋頭、鮮香菇、紅K片、玉米筍		鮮菇甜豆	甜豆、甜椒、秀珍菇		
	副菜	醬炒筍筍	筍筍、黑木耳絲、紅K絲	牛蒡絲	牛蒡絲	紅燒栗子鮑菇	栗子、杏鮑菇、豆輪、紅蘿蔔丁、黑木耳			塔香菇菇	秀珍菇、黑木耳、玉米筍、九層塔	辣腌蘿蔔	辣腌蘿蔔		幼筍	幼筍		
午餐	青菜	炒莧菜	莧菜、薑絲	炒青菜	青菜菜、薑絲	炒鵪白菜	鵪白菜、薑絲	炒油菜	油菜、薑絲	炒小黃瓜	小黃瓜、鮮香菇、紅K	鮮菇菜豆	長豆、鮮香菇		炒青花菜	青花菜		
	主食	糙米飯	米、糙米	白米飯	米	燕麥飯	米、燕麥粒	紫米飯	米、紫米	白米飯	米	古早味油飯	長糯米、碎干丁、香菇絲、皮絲、生花生、三色豆、玉米粒		糙米飯	米、糙米		
	主菜	胡麻味噌燒豆腐	豆腐、胡麻、味噌、鮮香菇	黑胡椒醬油腐	油豆腐、三色豆、黑胡椒	香菇素G煲	素G、素G丁、鮮香菇、紅K丁、黑豆干	日式醬油燉腐菜蛋素雞素雞腐	蛋、嫩豆腐、玉米粒、鮮香菇、素雞	玉米豆腐煲	豆腐、玉米粒、素蝦仁、南瓜丁	麻辣燙	豆腐、金針菇、四角油泡、小珍丸、素肚、素米雪		蕃茄豆腐炒蛋 苦瓜封	蛋、大蕃茄、豆腐、苦瓜、紅K末、鮮香菇		
	加菜	泰式炸蛋	蛋			紅燒滷蛋	蛋			咖哩燒蛋	蛋、咖哩粉							
	副菜	什錦滷蘿蔔	豆輪、白蘿蔔、紅K、玉米筍、素雞	咖喱花椰	白花菜、百頁豆腐、紅K片	腐皮白菜	白菜、豆皮、紅蘿蔔、黑木耳、豆包椒	新疆大盤G	馬鈴薯、素雞、鹽酥G丁、紅蘿蔔、青椒、甜椒、辣椒、花椒、孜然	金針燴豆包	金針菇、紅K絲、黑木耳絲、豆包	綜合炸物	銀絲捲、地瓜、馬鈴薯、百頁豆腐、茄子		泡菜炒南瓜	南瓜、韓式泡菜、大白菜、紅K絲、韓式辣椒粉、四分干		
	副菜	塔香素茄	茄子、九層塔、紅K片	蒲瓜排骨	蒲瓜、玉米粒、素排骨酥	炸水餃*3	素水餃	玉筍燴黃瓜	大黃瓜、玉米筍、紅蘿蔔	廣乳香海茸	海茸、辣椒、豆腐乳				埔里炒米粉	埔里米粉、高麗菜、紅K絲、乾香菇、黑木耳絲		
	青菜	炒A菜	A菜、薑絲	炒空心菜	空心菜	炒大陸妹	大陸妹	炒芥藍菜	芥藍菜	炒小白菜	小白菜	炒高麗菜	高麗菜、紅K		炒莧菜	莧菜		
	湯	若骨茶湯	皮絲、青菜菜、金針菇、若骨茶湯包	紫菜豆腐湯	韓國紫菜、豆皮	冬瓜素鮮湯	冬瓜、素排骨酥	韓式大醬湯	絲瓜粉絲湯	絲瓜、冬粉、薑絲		素鮑魚羹湯	素鮑魚、素若羹、大白菜、筍絲、黑木耳絲、紅K絲		酸菜筍片湯	酸菜、筍片、薑絲		
	果	小玉		蘋果		哈密瓜		鳳梨		香蕉		木瓜			西瓜			
	地方	椒麻椒乾乾麵 三杯百頁 橄欖油炒高麗菜	乾麵、素臘腸、椒麻醬汁、小白菜、豆芽菜、百頁豆腐、九層塔、鮮香菇、高麗菜、紅K絲	台式炒烏龍麵 關東煮	烏龍麵、香菇絲、素火腿、高麗菜、豆芽菜、油皮、白蘿蔔、素竹輪、素米雪、小珍丸、海帶結、醬料	素鹹魚蛋炒飯 黃金地瓜球*2 素燒地瓜葉	米、蛋、香菇絲、素鹹餘、玉米粒、三色豆、地瓜球 素燒、地瓜葉	炸醬水餃*13 磨菇濃湯	素水餃、碎干丁、素炸醬、素若粒、小黃瓜、洋菇片、三色豆、馬鈴薯	芙蓉香菇海鮮粥 香濃什錦粥 橄欖油炒青花菜	米、香菇絲、玉米粒、紅K、素海帶、高麗菜、素蝦粒、蛋、什錦燒、玉米段、青花菜、紅K	素雞拌飯 炸醬干丁 鮮菇大陸妹	米、素雞、素鹹餘、素炸醬、豆干、玉米粒、秀珍菇、大陸妹		白米飯 乳酪醬蝦排 泰式打拋 鮮菇鵪白菜	米、起司醬、素蝦排、碎干丁、九層塔、大蕃茄、鮮香菇、鵪白菜		
晚餐	美國	日式茶泡飯 荷包蛋 味噌拌銀芽	米、烏龍茶葉、海苔絲、素鹹餘、蛋、海帶芽	義式海鮮燉飯 起司烤豆包 巧克力布丁	米、素蝦粒、素海參、素火腿、甜椒、番茄、紅K、玉米筍、青花菜、豆腐、起司片、巧克力布丁粉	紅醬義大利麵 炸薯條 紅茶凍	麵條、碎干丁、蕃茄、三色豆、洋菇片、薯條、紅茶包、果凍粉	大阪燒炒飯 蔬菜天婦羅 炸豆干	米、日式炒醬、紅K、豆芽菜、高麗菜、芥末沙拉醬、海苔粉、牛蒡、茄子、地瓜、豆干	黑胡椒奶油磨菇拌麵 港式西多士	油扁麵、黑胡椒、洋菇片、玉米粒、青花菜、碎干丁、素、花生醬	日式胡麻醬拌麵 日式魚羹	麵條、日式胡麻、紅K、豆芽菜、高麗菜、白蘿蔔、三層若、紅K、油豆腐		焗烤蕃茄茄貝煎麵 裹粉熟狗	貝殼麵、乳酪絲、蕃茄、素火腿、洋菇片、三色豆、甜椒、裹粉熟狗		
	麵食	泰式酸辣麵吃席 酥炸杏鮑菇 薑紅干丁	麵吃席、九層塔、豆芽菜、番茄、三角油豆腐、杏鮑菇、雪裡紅、豆干	南洋叻沙湯麵 木耳炒魷瓜 糯米椒咕咕干	乾麵、素火腿、油豆腐、小白菜、豆芽菜、糯米飯、豆干、大黃瓜、黑木耳	韓式泡菜豆腐麵-蠔 宮保素肚 西芹炒美白菜	麵條、豆腐、韓式泡菜、高麗菜、年糕、金針菇、素肚、辣椒、油花生、西洋芹、美白菜、紅K片	腐乳豆漿拉麵 冬瓜湯 糖醋咕咕若	拉麵、玉米粒、筍干、熟肉(切)、豆漿、高麗菜、豆腐乳、豆腐、海苔片、鮮香菇、香椿排骨酥、四分干、	大滷湯板條 紅燒百頁 芋仔餅*2	板條、香菇絲、豆腐、素若羹、大白菜、金針菇、紅K、百頁豆腐、黑木耳、芋仔餅	沙茶鍋燒G絲麵 三杯素炸 烤海苔洋芋	G絲麵、四角油泡、大貢丸、小白菜、三角油豆腐、高麗菜、沙茶醬、茄子、九層塔、馬鈴薯、海苔粉		米苔目鹹湯 五香滷海帶 八寶辣年糕	米苔目、香菇、筍絲、豆芽菜、豆包、芹菜、海帶片卷、豆干丁、年糕、花生、紅蘿蔔、小黃瓜		
	風味	白米飯 紅糟燒香 焗時蔬蔬 甜椒秀珍菇	米、臘腸、紅糟醬、杏鮑菇、青花菜、馬K、乳酪絲、甜椒、秀珍菇	白飯 雲南豆腐蓉 可樂餅 鮮菇大白菜	米、豆腐、紅K、芹菜、香菇、火腿、素若醬、薑、花椒粒、可樂餅、大白菜、鮮香菇、紅K絲	檸檬沙拉絲排飯 黑白切滷味 五香海帶捲	米、餘排、檸檬汁、沙拉、海苔粉、海帶片捲、豆干、油豆腐、豆干結	白飯 香辣小雞腿*2 醬燒雞腿 炒油菜	米、香辣雞腿*2、醬汁、麵腸、紅K、油菜、薑絲	燕麥飯 泰式花枝排 馬鈴薯滷帝豆 白菜滷	米、燕麥粒、花枝排、醬汁、皇帝豆、黑木耳、馬鈴薯、角螺、大白菜、紅K絲、豆皮、鮮香菇	老皮飯 若紅絲莧菜 咖哩豆皮	米、雞蛋豆腐、蛋、高麗菜、紅蘿蔔、莧菜、紅K、豆皮、馬K、三色豆		咖哩G薑飯 鹽酥炸物	米、馬鈴薯、紅蘿蔔、玉米粒、杏鮑菇、素G丁、百頁豆腐、牛蒡排、甜不辣、素米雪、鹽酥雞		
	加菜	白飯 磨菇醬 炒芥藍菜 味噌湯 地瓜芋圓湯	米、三色豆、洋菇片、芥藍菜、薑絲、煮豆芽、海帶結、薑絲、地瓜、芋圓	香椿拌麵 炒有機莧菜 鮮筍皮絲湯 仙草凍	麵條、香椿醬、有機莧菜、薑絲、鮮筍片、皮絲、仙草凍	醬油炒飯 炒有機莧菜白菜 鳳梨苦瓜湯 紅豆薏仁湯	米、三色豆、碎干丁、有機莧菜白菜、苦瓜、鳳梨、紅豆、洋蔥仁	傻瓜麵 炒A菜 蒲瓜粉絲湯 烏梅汁	麵條、醬汁A菜、蒲瓜、冬粉、烏梅汁	炒冬粉 炒茄子 海帶芽豆皮湯 決明子	冬粉、高麗菜、紅K絲、茄子、薑絲、海帶芽、豆皮、薑絲、決明子、大麥仁	椒麻拌麵 炒小芥菜 冬瓜玉米湯 白木耳甜湯	麵條、椒麻醬、小芥菜、薑絲、玉米段、冬瓜、薑絲、白木耳、蓮子		麻油麵線 紅絲菜豆 青木瓜素丸湯 珍珠奶茶	麻油、麵線、菜豆、紅K、薑絲、小珍丸、薑絲、青木瓜、珍珠粉圓、大麥仁		
	果	芒果		芭樂		香蕉		火龍果		芭樂		小玉			蘋果			
蛋白質		72.5		52.4		72.5		54.1		71.7			69.3		53.2			
脂肪		62.5		41		62.5		26.5		56			56		46			
醣類		274		230		274		230		256			239		223.5			
熱量		1938.9		1488.6		1812.5		1304.9		1813.8			1726.2		1691.8			

自民國98年承接以來即使用C A S 蛋品，並於政府強制規定前即使用非基因改造黃豆製品。味帝